

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan merupakan suatu keadaan tegang dimana kita termotivasi untuk melakukan sesuatu dan memperingatkan individu bahwa adanya ancaman yang membahayakan individu tersebut. Ada beberapa gejala kecemasan yang dapat dilihat secara umum yaitu kecemasan kognitif, ketegangan fisiologis, dan overaktivitas otonomik. Kecemasan secara kognitif (akan adanya nasib buruk merasa seperti diujung tanduk, sulit berkonsentrasi), ketegangan fisiologis (gelisah, sakit kepala, gemeteran, tidak dapat santai, mudah kaget), overaktivitas otonomik (kepala terasa ringan, berkeringat, jantung berdebar-debar, sesak napas, keluhan lambung, pusing kepala, mulut kering, denyut nadi dan napas yang cepat waktu istirahat) (Maslim, 2001: 74).

Kecemasan dapat dialami oleh siapapun, salah satunya adalah pelajar yang akan menghadapi ujian. Berdasarkan data yang dilansir oleh media surat kabar Mancanegara (9 juni 2010) mengatakan dari hasil survey kejadian banyak siswa melakukan bunuh diri karena takut tidak lulus ujian. Siswa-siswa yang melakukan bunuh diri bukan hanya disatu kota, tetapi banyak dikota di China dimana para siswa melakukan bunuh diri karena adanya tekanan yang mereka rasakan. Berdasarkan sumber diatas, tidak hanya pelajar yang mengalami kecemasan tetapi mahasiswa juga dapat mengalami hal tersebut. Kecemasan dalam hal ini juga terdapat pada mahasiswa, salah satunya adalah mahasiswa Widya Mandala yang mengalami kecemasan saat menghadapi ujian. Hal ini dapat disebabkan karena adanya perasaan takut apabila nilai yang didapat tidak sesuai dengan

yang diharapkan dan ada perasaan takut tidak bisa menjawab pertanyaan yang diberikan saat menghadapi ujian. Stanly (2007: 43) menambahkan bahwa ada hubungan yang kuat antara kecemasan menghadapi ujian skripsi dengan *self efficacy* mahasiswa dimana hubungan tersebut bersifat negatif yang artinya semakin besar tingkat kecemasan menghadapi ujian skripsi maka semakin kecil tingkat *self efficacy* mahasiswa. Keberhasilan ujian skripsi cenderung dipengaruhi beberapa hal, seperti kesiapan mahasiswa dalam melakukan presentasi dan penguasaan materi oleh mahasiswa.

Berdasarkan hasil wawancara awal peneliti dengan beberapa mahasiswa Fakultas Psikologi, diketahui bahwa ketika menghadapi ujian skripsi, banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan. Beberapa dari mereka menyebutkan bahwa mereka memiliki ketakutan dalam bentuk gugup saat berbicara didepan umum dan terlebih lagi apabila orang itu asing bagi mereka dan mereka. Mereka juga merasa cemas ketika akan mempresentasikan skripsi karena mereka takut akan hasil nilai yang akan didapatkan.

Pada dasarnya ujian merupakan suatu kemampuan tolak ukur dan evaluasi seseorang dalam menuntaskan *study* yang telah dijalani oleh individu dengan harapan bahwa pelajar dapat meningkatkan kemampuan akademik yang dimilikinya. Namun, kenyataan yang ada adalah pelajar tersebut mempunyai masalah dalam menghadapi ujian dan merasa cemas karena adanya ketakutan akan kegagalan yang akan terjadi pada diri dirinya (Gunarsa & Gunarsa, 2008: 27). Menurut Kaplan, Sadock dan Grebb (dalam Fausiah & Widury, 2005: 73) apabila individu memiliki kadar kecemasan yang rendah, kecemasan dapat membantu individu untuk bersiaga mengambil langkah-langkah mencegah bahaya atau memperkecil dampak bahaya tersebut sedangkan apabila kadar kecemasan tersebut pada

taraf yang tinggi akan justru sangat mengganggu individu. Misalnya saja kecemasan berlebihan saat menghadapi ujian skripsi justru membuat seorang mahasiswa mengalami *blocking* dan tidak bisa menjawab pertanyaan ujian.

Kecemasan dalam tingkat yang tinggi dapat mempengaruhi *well-being* pelajar; bahkan dapat memberikan dampak negatif secara fisik dengan memunculkan gejala-gejala seperti sakit kepala sebelah, mual-mual, sakit maag, dan yang lainnya. Secara psikologis, pelajar tersebut dapat mengalami gangguan seperti depresi, amarah, perasaan tak mampu, rasa was-was, khawatir akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, tegang terus menerus, tak mampu berlaku santai pikiran penuh dengan kekhawatiran, kadang-kadang berbicara cepat tapi terputus-putus, mengamati lingkungan secara berlebihan sehingga mengakibatkan perhatian mudah teralih, sukar berkonsentrasi, sukar tidur, merasa ngeri, iritabel, dan tak sabar (Maramis, 1983: 258-260; Maslim, 2001: 161).

Perasaan cemas yang muncul akibat adanya ketakutan yang membuat individu menjadi cemas dalam menghadapi ujian secara lisan merupakan hal yang wajar sebatas kecemasan tersebut tidak membuat individu bertindak secara berlebihan dan memiliki stressor yang jelas (Supratikya, 2003: 39). Maramis (1983) juga menambahkan bahwa kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai yang positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik maupun psikis individu yang bersangkutan seperti strok ringan, bunuh diri, tidak dapat berdiri, histeria dan sebagainya (Maramis, 1983: 258-260).

Berdasarkan masalah yang dinyatakan oleh mahasiswa diatas, maka perlu adanya intervensi. Dalam hal ini relaksasi dianggap mampu menurunkan kecemasan serta membuat individu merasa lebih tenang ketika menghadapi ujian karena relaksasi dapat digunakan pada saat stressor yang muncul mulai mengganggu individu tersebut. Relaksasi dapat digunakan untuk menenangkan seseorang dari stressor yang sedang dialami individu. Relaksasi juga dapat diajarkan pada individu untuk digunakan pada saat stressor mulai muncul dan bagaimana cara menggunakan relaksasi pada kondisi yang membuat individu tidak nyaman dalam keadaannya. Misalnya, digunakan untuk mengurangi gangguan insomnia, mengurangi kecemasan atau membuat tubuh beristirahat sejenak (Purwanto, 2006: 41).

Setiap individu yang mengalami kecemasan membutuhkan pengenduran pada otot-otot yang tegang karena ancaman dari luar yang dirasakan oleh individu. Pada saat individu dapat melakukan relaksasi ketika individu sedang mengalami ketegangan atau kecemasan maka reaksi fisiologis yang dirasakan individu akan berkurang sehingga ia dapat merasa lebih rileks. Apabila kondisi fisik sudah relaks maka kondisi psikisnya pun akan menjadi tenang (Lichstein, dalam Purwanto, 2006: 39). Firman (2006: 1) menyatakan dari hasil data penelitian tentang pengaruh relaksasi otot progresif dan visualisasi terhadap penurunan stres siswa sekolah dasar terbukti bahwa terapi relaksasi dapat menurunkan kecemasan pada subjek yang diberikan terapi relaksasi tersebut.

Penelitian yang akan dilakukan dalam penelitian ini ialah tentang pengaruh teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa. Teknik relaksasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi visualisasi *imagery*, dengan panduan relaksasi *imagery* yang telah dilakukan oleh (Insel, Roth dan Fahey, 2005).

Teknik yang akan diberikan pada subjek berdasarkan panduan yang sudah ada dan sudah teruji. Subjek yang dipakai dalam penelitian ini adalah mahasiswa Widya Mandala Surabaya karena mahasiswa dianggap lebih mampu membayangkan serta dapat melakukan apa yang diinstruksikan oleh peneliti. Hal tersebut juga dapat didukung oleh teori perkembangan dari (Santrock, 1995: 23). Menurut Santrock, pada tingkatan perguruan tinggi, mahasiswa sudah masuk pada tahap periode perkembangan transisi dari anak-anak hingga masa dewasa awal yang biasa disebut dengan masa remaja (*adolescence*), kira-kira berusia 10-12 tahun dan berakhir 18-22 tahun dimana pada periode ini remaja sudah memiliki pemikiran yang lebih logis, abstrak dan idealistis. Dalam penelitian ini, abstraksi lebih difokuskan untuk mengimajinasikan suatu gambaran yang indah dan menyenangkan sehingga pada saat eksperimen berlangsung, subjek lebih mudah menggunakan imajinasinya. Berdasarkan dari hasil data awal diatas, peneliti ingin menguji apakah teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi. Bertolak dari penelitian tersebut, relaksasi dalam penelitian ini juga digunakan sebagai intervensi untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa.

1.2 Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian menjelaskan batas-batas permasalahan yang akan diteliti sehingga permasalahan yang diteliti menjadi tidak terlalu luas. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini dikemukakan sebagai berikut :

- a) Variabel tergantung (DV) dalam penelitian ini adalah kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi sedangkan variabel bebas (IV) teknik relaksasi.

- b) Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester delapan dari Fakultas Psikologi Unika Widya Mandala Surabaya.

1.3 Rumusan masalah

Apakah pengaruh teknik relaksasi *visualisasi imagery* dapat menurunkan kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi?

1.4 Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris pengaruh teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi.

1.5 Manfaat penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

1. bidang minat Psikologi klinis

Menambah pengetahuan dalam bidang klinis khususnya relaksasi dalam menurunkan kecemasan dan dapat digunakan sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan menggunakan teknik relaksasi yang banyak digunakan pada era globalisasi saat ini.

2. bidang minat Psikologi Pendidikan

Untuk menambah pengetahuan dan mengetahui bagaimana pengaruh teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan dalam menghadapi ujian agar dapat digunakan untuk memberikan intervensi dalam psikologi pendidikan.

1.5.2. Manfaat praktis

1. Subjek

Subjek dapat menggunakan teknik relaksasi yang diajarkan dan subjek dapat menggunakan teknik relaksasi tersebut secara pribadi. Subjek mendapat pengetahuan tentang pengaruh teknik relaksasi pada kecemasan

sehingga ketika subjek menghadapi ujian subjek dapat lebih mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian dengan menggunakan teknik relaksasi.

2. Masyarakat

Masyarakat mendapatkan pengetahuan dan cara menggunakan teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian dan dapat digunakan sebagai intervensi pada anak yang mengalami kecemasan sebelum menghadapi ujian.

3. Peneliti

Peneliti mendapatkan pengetahuan tentang relaksasi dan dapat menggunakan teknik relaksasi dalam kehidupan sehari-hari sebagai peneliti.

